香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

2011 年11月號

會訊 NEWSLETTER 65 期

政府認可註冊慈善團體 稅務編號：91/3084

■ 醫學專題

哮喘發作怎麼辦？
何謂哮喘呼吸運動？

■ 精彩活動預告

■ 周年大會暨會員聚餐花絮









香港九龍油麻地上海街402號地下　電話： 2895 6502　傳真：2711 0119　電郵：hkas@hkasthma.org.hk　網址：www.hkasthma.org.hk

香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

2010-2012年度執行委員會名單

執行委員會

主席	譚一翔醫生	Dr. Alfred TAM
副主席	陳沛田先生	Mr. Pui Tin CHAN
義務司庫	黃文熙先生	Mr. Frank WONG
義務秘書	陳永佳先生	Mr. Wing Kai CHAN
委員	王佩儀姑娘	Ms. Debra WONG
	吳詠思小組	Ms. Wendy NG
	李惠兒姑娘	Ms. Susanna LEE
	馬維德先生	Mr. Victor MA
	陳　駿先生	Mr. Chun CHAN
	陳麟書先生	Mr. Alan CHAN
	勞琛琛小組	Ms. Susanna LO
	黃慕蓮醫生	Dr. Maureen WONG
	劉冰瑩小組	Ms. Bing Ying LAU
	鄭漢華先生	Mr. Eric CHENG
	鍾瑞祥先生	Mr. Mark CHUNG

醫學顧問

香港胸肺學會 Hong Kong Thoracic Society

古惠珊醫生	Dr. Fanny KO
何重文醫生	Dr. James HO
何湘霜醫生	Dr. Alice HO
利知行醫生	Dr. Chi Hang LEE
易國生醫生	Dr. Wilson YEE
林　冰醫生	Dr. Bing LAM
林志良醫生	Dr. David LAM
陳　利醫生	Dr. Veronica CHAN
陳偉文醫生	Dr. Johnny CHAN
黃慕蓮醫生	Dr. Maureen WONG
盧浩然醫生	Dr. Ho Yin LO
譚卓賢醫生	Dr. Cheuk Yin TAM

香港兒童呼吸病學會 Hong Kong Society of Paediatric Respirology

古修齊醫生	Dr. Don KOO
吳國強醫生	Dr. Daniel NG
周笑顏醫生	Dr. Siu Ngan CHOW
林　萍醫生	Dr. Ping LAM
梁廷勳醫生	Dr. Ting Fan LEUNG
陳善珩醫生	Dr. June CHAN
陳麗霞醫生	Dr. Grace CHAN
黃達剛醫生	Dr. Tat Kong WONG
黃德偉醫生	Dr. Tak Wai WONG
趙華強醫生	Dr. Wa Keung CHIU
劉家輝醫生	Dr. Tony LAU
繆定逸醫生	Dr. Ting Yat MIU

榮譽顧問

余宇超醫生	Dr. Donald YU
利知行醫生	Dr. Chi Hang LEE
李大拔教授	Prof. Albert LEE
唐慧貞小姐	Ms. Mabel TONG
梁宗存醫生	Dr. Ronald LEUNG
梁慧思註冊營養師	Ms. Winsy LEUNG
莊慧敏小姐	Ms. Vivien CHONG
郭志豪先生	Mr. Joel KWOK
郭啟謙醫生	Dr. Henry KWOK
郭錦恩小姐	Ms. Crystal KWOK
陳　亮醫生	Dr. Leo CHAN
陳兆麟醫生	Dr. Shiu Lun CHAN
陳念慈小姐	Ms. Amy CHAN
陳豔媚博士	Dr. Esther CHAN
黃永堅教授	Prof. Gary WONG
黃德如註冊中醫師	Dr. Louisa WONG
楊國晉先生	Mr. Harry YEUNG
葉秀文教授	Prof. Mary IP
劉慕儀博士	Dr. Polly LAU
潘綺紅小姐	Ms. Priscilla POON
賴奇偉醫生	Dr. Christopher LAI
羅志顯先生	Mr. Iain ROBERTS
蘇周豔屏太平紳士	Mrs. Yim Ping SO-CHAU, BBS
蘇鈞堂醫生	Dr. Kwan Tong SO

中心職員

中心主任	陳藝然小姐	Ms. Cynthia CHAN
活動主任	招啟謙先生	Mr. Ken CHIU
活動幹事	宋子傑先生	Mr. Matthew SUNG
會計文員	阮紹嫻小姐	Ms. Emily YUEN

機構會籍

阿斯利康 (香港) 有限公司
葛蘭素史克有限公司
美國默沙東藥廠有限公司

出版委員會：
編輯：陳麟書、李孟進、陳永佳、鄭漢華、鍾瑞祥、吳詠恩

聲明：
本通訊之版權屬香港哮喘會，如欲轉載、節錄等，
請聯絡香港哮喘會。

主席的話



各位哮喘會朋友，大家好。踏入轉天氣的季節，患有哮喘及鼻敏感的朋友可能會感到辛苦些，這是一個容易誘發敏感及哮喘病發的氣候，病人及家長必須謹慎處理。

香港每年平均有70至90人死於哮喘病發，其中20至30人死於壯年，令人惋惜。哮喘發作其中一個致命原因，是病患者未能明白及理解這疾病的嚴重性，因而延誤了治療。雖然至今仍未有完全根治哮喘的藥物，但患者只要按時服用醫生處方藥和加以適當護理，大都能把病情控制，過著正常人一樣的生活，就好像患有哮喘的奧林匹克運動會的獎牌得主一樣。

本會一直鼓勵病友多做運動，鍛鍊好身體，增強免疫力以助控制病情。本會一直發展多項運動項目：包括水療班、樂行大自然、毅行小組以及最近新增的親子足球班及山藝課程等，誠邀病人及家屬一同享受運動之樂，對身心健康都有大益處。詳情請留意今期會訊中的「精彩活動預告」。

香港哮喘會主席
譚一翔醫生



温馨小問答

「眼腫腫、勁流鼻水、打乞嗤　點算呀？」
「周身痕，又唔可以抓，搽好多潤膚膏都無效！」
「起身咳，睡覺又咳，我係唔係有哮喘呀？」

以上都是本會經常收到的電話查詢。

其實，各式各類過敏症在香港是非常普遍的，10個人之中，總會有3-4個患有鼻敏感、哮喘、濕疹或食物過敏。本會在11-12月期間將舉行「過敏症護理課程」，由專科醫生主講，為病友提供寶貴的病理知識和護理心得，可提升病友及家屬面對疾病的信心。詳細課程內容請見第12頁。



病人資源中心

香港哮喘會為非牟利慈善團體，成立於1989年，是一個為哮喘和過敏症患者及其家屬提供服務的病人自助組織。

開放時間　：　星期一至五　上午 9:30 - 下午 5:30
　　星期六　　上午 9:30 - 下午 4:30
地址　：　香港九龍油麻地上海街402號 (港鐵站 A1 出口)
傳真　：　2711 0119
電郵　：　info@hkasthma.org.hk
網址　：　www.hkasthma.org.hk

查詢電話
2895 6502



撰文：香港哮喘會顧問 黃慕蓮醫生

哮喘發作怎麼辦



哮喘發作怎麼辦？
這題目大概可分三方面來說：

哮喘發作前的日常護理

哮喘發作中的處理

哮喘發作後的檢視

先談哮喘發作前的日常護理

怎樣做，才可預防哮喘發作呢？
首先一定要聽從醫生吩咐，準時覆診，定時用藥。
用藥方面，很多病人對吸入式類固醇有錯誤的理解。

誤解	真相
長期使用吸入式類固醇，會造成依賴，使用的劑量會愈來愈高。	吸入式類固醇有消炎作用，及早在醫生指示下使用可避免病情惡化，不必進一步增加劑量。
氣喘時，使用吸入式類固醇，見沒有效果，從此棄之不用。相反，氣喘時使用短效氣管舒張劑，見發揮作用，便誤以為只有短效氣管舒張劑才對病情有幫助。	吸入式類固醇其實是預防性藥物，定期使用可減少支氣管壁的發炎及紅腫，減低支氣管的過敏反應，能有效預防哮喘發作，令肺部強壯。必須定期穩定地使用，病情才得以有所減輕。 吸入式類固醇並非供病人在緊急病發時使用，因它沒有即時止喘的功效。
吸入式類固醇有很多副作用	口服類固醇的劑量以毫克 (mg) 作量度單位，但吸入式類固醇的劑量以微克 (mcg，即一毫克的千分之一) 計算，份量很輕，並且直接吸入支氣管，副作用少好多。
我的哮喘並不嚴重，不必使用吸入式類固醇	哮喘的治療目的是達至「完全控制」，故無論病情輕微或嚴重，都可能要加入吸入式類固醇進一步控制病情。

想更了解哮喘藥物，歡迎到本會免費索取《認識哮喘》小冊子　查詢：2895 6502

哮喘發作中的處理

假如哮喘病情惡化、使用短效氣管舒張劑的次數變得頻密，可根據醫生為你預先制定的「個人應對計劃」，增加吸入式或口服類固醇劑量，按情況去見醫生甚至即往急診室求醫。請緊記，發作時要保持鎮定，可參照物理治療師的呼吸方法（請見第6頁）。

哮喘發作後的檢視

哮喘發作後，可請教醫生是否需要調校哮喘藥物的組合及劑量，也要確保自己使用藥物吸入器的方法正確。另外，請進一步檢視室內、室外各種致敏原等發作誘因（如二手煙、塵蟎），盡可能遠離及避免接觸。請嘗試尋找有否其他誘發病因，例如：鼻敏感、胃液倒流、或正使用含 β 受體阻滯劑的藥物 (如部分血壓藥或治療青光眼的眼藥水等)。

撰文：盧劍昌物理治療師、許煒洪物理治療師

胸肺物理治療 之 哮喘呼吸運動

當哮喘發作時，氣喘是最常出現的徵狀，由於氣管因刺激出現炎症，使氣管攣縮，加上氣道分泌物增多，令氣管收窄，以至呼吸阻力上昇，從而引發氣喘。

氣喘時呼吸的次數(頻率)增加，呼吸量少，會導至呼吸肌肉疲勞，引起呼吸困難，更甚的是由於呼吸頻率增加，空氣還未進入肺泡作有效的氣體交換便已排出肺外，掉入惡性循環中。

呼吸原理

吸氣時，胸腔的肌肉：包括橫膈膜、肋間肌、頸部及腹部的一些肌肉會呈現收縮，使胸腔擴張，肺內氣壓下降，空氣便自然進入肺部。相反，呼氣時負責呼吸的肌肉放鬆，胸腔體積回復原狀，肺內氣壓增加，空氣便從肺部排出體外。



橫膈膜是最主要負責呼吸的肌肉，利用**橫膈膜呼吸法**是最有效和省力的。由於哮喘患者經常不能有效運用它，反而利用上胸呼吸法取代，導致呼吸效能下降。

哮喘發作時，如能採用橫膈膜呼吸法，配合一些鬆弛姿勢，可有效地減輕氣喘程度。

1. 橫膈膜呼吸法訓練

* 將雙手放在腹部上 (近胸骨底下)
* 用鼻吸氣，腹部同時向外凸出，可想像空氣進入肺部，到達手下的位置
* 用口呼氣，腹部同時向內凹下
* 凹凸的幅度變化是採取漸進方式由小變大，速度則越慢越好
* 呼氣時間大約為吸氣的兩倍
* 成人的呼吸頻率大概為每分鐘 12至 20下

建議患者經常練習，持之以恆，直至不用集中精神也能於日常活動中使用橫膈膜呼吸法。

2. 鬆弛姿勢

以下是其中一些在哮喘發作時可作參考的放鬆姿勢：

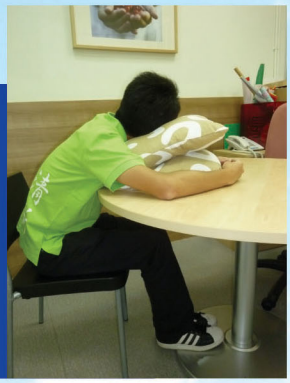
高側臥姿

* 側臥，用五至六個軟枕承托上身
* 其中一個枕頭放在腰間， 以保持腰部挺直
* 貼床的手臂放在枕下
* 膝部微曲



俯身前傾坐姿

* 安坐椅上
* 上身前傾
* 用兩至三個枕頭承托身軀
* 雙手放在桌上





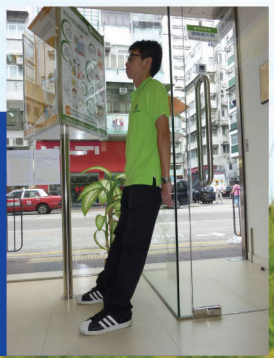
鬆弛坐姿

* 安坐椅上
* 前臂放在大腿上
* 身軀前傾並以雙臂支撐身體重量

俯身前傾站姿

* 站立
* 前臂放在椅背上
* 身軀前傾並以雙臂支撐身體重量





鬆弛站姿

* 背部靠牆
* 雙手垂下，肩膀放鬆
* 雙腳分開

橫膈膜呼吸法和鬆弛姿勢是哮喘發作時能緩和氣喘的方法。要有效地預防哮喘病發，有賴適當的藥物治療和健康的生活習慣。而增加病情的認知和病友的積極參與至為重要。

2010-2011年度

一眾嘉賓、執委和義工合照



一同影張全家幅 1 ~2~3~ YEAH!

遊戲環節：猜中牌中數字的總和便算贏



周年大會暨會員聚餐



各位食指大動

大獎得主：
婆婆抽中了價值 $3,000
的空氣清新機，恭喜恭喜！



執教親子足球班的韋海英教練及劉錫明教練





義工優異獎得主，
左起張美鳳、周家誠
及梁煥勤



2011年港島區賣旗日
「最積極團體參與獎」
小學組得主聖安多尼學校

聚會已於9月16日假富豪九龍酒店順利舉行，出席會員及嘉賓近200人，為近年之冠，當中包括一眾顧問、新舊執委、合作夥伴、捐款者以及支持本會多年的會員、義工及家屬。

周年大會期間，分別由副主席陳沛田先生宣讀工作報告、義務司庫黃文熙先生宣讀財務報告、經大會主席陳永佳先生帶領討論及會員舉手投票，順利通過各項議題。

本年度的重點工作包括為期一個月的免費肺功能測試、多元化的哮喘及敏感護理課程、專題健康講座、工作坊、水療課程、義工訓練、會員活動及關注綠色議題等，共舉辦了72項大大小小活動，受惠人次達103,900。

歡迎到本會網頁 www.hkasthma.org.hk 瀏覽更多精彩相片

特別鳴謝以下人士及機構贊助禮物：
MSD 美國默沙東藥廠、Celki 尚健醫療、睿美企業、李錦記、病人互助組織聯盟、顧明鈞先生、楊國駿先生、譚一翔醫生、黃文熙先生、劉冰瑩小姐、陳駿先生

2011年暑期義工訓練花絮

義工是成功推動會務發展的重要元素，因此我們鼓勵更多有心人參與義工訓練。本會於暑假舉辦義工訓練課程，內容涉及淺談哮喘、聆聽和溝通技巧訓練、團體建立、程序設計及遊戲帶領等，除了讓學員掌握相關技巧，亦要培養他們參與義工服務的興趣。

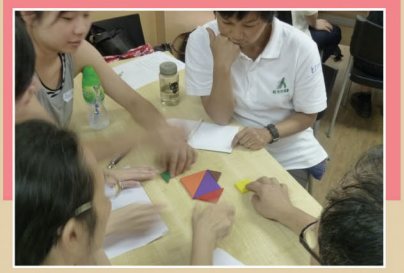
當訓練結束，學員正式成為本會義工。在此感謝執委陳永佳、鄭漢華、鍾瑞祥和眾義工鼎力相助，使義工訓練順利完成。

讓我們一同回顧訓練時的精彩花絮：



資深義工分享參與服務的有趣點滴

不要小看一塊小小的七巧板，它可以建立學員的團隊精神，並實踐聆聽及溝通的技巧





矇眼砌圖形可以建立學員之間的默契







各組學員合力造出高至天花板的報紙塔



學員正運用程序設計技巧，商討舉辦活動的細節



學員正帶領遊戲環節，大家猜猜正進行哪個遊戲？







非常專業的攤位設計是學員們嘔心瀝血之作

畢業喇！



暑期親子足球訓練班


韋教練及劉教練示範如何有效防守

「攻呀攻、快搶攻、射呀射、射它吧…」，患有哮喘的小朋友也可以成為足球小將？當然可以啦，只要勤力練波，有鐵一般的意志，有什麼是不可能呢！

今年暑假舉辦的親子足球訓練班，由前國家女子足球隊代表韋海英教練及香港足總註冊教練劉錫明執教。課堂上，每對家長和孩子合成一組，先以跑色碟熱身，之後分組練習控球、近距離傳球和射門等技巧。「控波身體不可仰後，要少少傾前，否則難以轉身控波」、「不是用腳，會踩停個波呀，應該用前腳掌」，韋教練並沒特別厚待一班患有哮喘的小學員，要求同樣嚴格，一樣要他們做好每個控球動作。她直言：「無論有沒有患病的小朋友落場學踢波，都要學最正統的技巧，只是如果患有哮喘病，就要他們做多點熱身，還會多提點他們休息和喝水。」其實哮喘兒童只要定期用藥控制好病情，運動前做多一點熱身，隨身帶備緊急藥物（短效氣管舒張劑），游水、踢足球、打籃球都不成問題。


韋教練帶領大家做熱身


比賽後來張大合照


劉教練指導運球竅門


小朋友進行加強敏捷度訓練


小朋友細心聆聽劉教練的講解


家長與小朋友的友誼賽，雙方認真對壘

2011親子足球 C班　現已接受報名

我們希望邀請更多熱愛足球的父母和子女，一同參與足球訓練，藉以培養小學員對足球運動的興趣，建立體育精神。家長也可一起落場學習，促進親子關係，並從中感受足球樂趣。假以時日，我們可能會建立一支屬於哮喘會的足球隊呢！

日期 ： 2011年11月6日至27日（逢星期日）
時間 ： 早上9:00 - 10:30
地點 ： 觀塘駿業街遊樂場1號硬地足球場
(近創紀之城5期 觀塘站A2出口)
導師 ： 劉錫明教練（足球總會註冊教練）

對象 ：8 - 15 歲子女及其家長 患有哮喘、鼻敏感、呼吸道疾病優先

每對家長及子女	會員	非會員	綜緩人士
舊生	$150	$250	$50
新生	$200	$300	$100

查詢熱線：2895 6502　報名表格可於 www.hkasthma.org.hk 下載

活動預告

過敏症護理課程

鼻敏感、哮喘、濕疹及食物過敏是本港最為普遍的過敏症，鼻敏感人士同時間患有哮喘及濕疹更不足為奇。不少病人對反覆的病情束手無策。因此本會再次開辦以下課程，歡迎患者及家屬參加，認清上述病症的成因及護理方法。完成課程者可獲發證書。

課程內容：

* 一般過敏症的成因和預防 (必修課)
* 鼻敏感、哮喘、食物過敏和濕疹的病理，藥物和護理要訣 (選修課)

日期 / 時間	課程主題
2011年11月19日 (六)	認識過敏症 (必修)
2011年11月26日 (六)	鼻敏感 (選修)
2011年12月3日 (六)	哮喘 (選修)
2011年12月10日 (六)	食物過敏 (選修)
2011年12月17日 (六)	濕疹 (選修)
歡迎帶同使用中的藥物出席查詢	

日期：2011年11月19日至12月17日 (逢星期六)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：香港哮喘會病人資源中心活動室
地址：香港九龍油麻地上海街398號2樓 (油麻地港鐵站A1出口)
講員：過敏症專科及兒科醫生
查詢：2895-6502

費用	會員	非會員	綜援人士
	每節 $40	每節 $80	每節 $20
同時報讀 5節可獲 75折優惠	每節 $30 (共$150)	每節 $60 (共$300)	每節 $15 (共$75)

報名表格可於 www.hkasthma.org.hk 下載

健康工作坊之「食物過敏小朋友的旅遊須知」

講者：梁以崙醫生 (兒童及過敏專科)
日期：2011年12月20日 (星期二)
時間：晚上7:30 - 9:00
對象：食物過敏者、家長、有興趣人士
地點：香港哮喘會活動室
地址：油麻地上海街398號二樓 (港鐵站A1出口)
留位：2895 6502

設有答問環節 費用全免

行山活動

踏入秋冬季，絕對是行山健體的好時光。

香港哮喘會舉行的行山活動，一般分為兩個等級：
「樂行大自然」及「毅行小組」。
「樂行大自然」的路線較為輕鬆，適合一家大小參與。
「毅行小組」的路線需付出較多體力，不過一般朋友應可應付自如。

樂行大自然 - 南涌往鹿徑

全程約 5公里，簡單易行。路徑經過鹿頸紅樹林及可欣賞屏風山、黃嶺和八仙嶺等山嶺景色，沿途鳥語不綴。



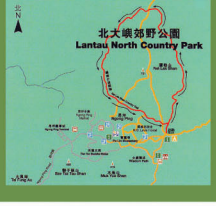
日期： 2011年12月17日 (星期六)
時間： 上午 10:00 - 中午 12:30
集合： 粉嶺港鐵站
費用： 會員及 3位親朋 每位 $10
非會員 每位 $20
查詢： 2895-6502



樂行大自然 - 彌勒山郊遊徑

路線是位於大嶼山寶蓮寺附近的彌勒山郊遊徑，大部份路徑都有樹蔭遮擋陽光，走起來非常舒適清爽。全程約5公里，約兩個半小時。完成旅程後可自行前往寶蓮寺及天壇大佛遊覽。





日期：2011年11月27日(星期日)
時間：上午 9:45 - 中午 12:30
集合：昂坪巴士站
費用：會員及3位親朋 每位$10 | 非會員 每位 $20
查詢：2895-6502

毅行小組 - 貝澳往梅窩

路線依鳳凰徑由梅窩前往貝澳，全程約 9公里，沿途可欣賞到大嶼山海灣景色。道路上落坡度較多，屬中等難度路線。





日期：2012年 2月 11日(星期六)
時間：上午 9:45 - 下午 1:30
集合：東涌港鐵站
費用：會員及3位親朋 每位$10 | 非會員 每位 $20
查詢：2895-6502

報名表格可於 www.hkasthma.org.hk 下載

NEW



山藝課程

每逢假日，各處大小山徑均發現「山友」足跡。大家何曾想過遠足也是一門學問？「山藝」中的「山」指大自然，「藝」乃指技巧，為大自然的生活技巧。「山藝」課除推動山友一同學習遠足技術，更通過人在大自然中的生活，培養身心、鍛鍊體魄，並學懂如何與大自然共融。

★ **遠足是帶氧運動，可增強心肺功能**
★ **遠足知識可幫助行程策劃，提升野外安全意識，享受真正的郊遊樂趣**
★ **病友與家人或照顧者一同參與，可享2人同行優惠**

	理論課	野外實習課
日期	2011年11月30日及12月7日 (星期三)	2011年12月4日及12月11日 (星期日)
時間	晚上7:00 - 9:30	早上9:00 - 下午5:00
地點	哮喘會活動室	野外 每次遠足路程不少於5 - 10公里
課程導師	何偉明先生 - 香港攀山總會二級山藝註冊教練	
內容	* 遠足裝備的認識和選擇 * 地圖閱讀、指南針運用 * 遠足食物、後備食糧及緊急食糧的基本概念 * 旅程策劃、山野安全 * 野外環保意識及郊野公園守則	
費用	會員 每位 $250 (單人) 每位 $200 (二人同行) 非會員 每位 $350 (單人) 每位 $300 (二人同行) 綜援人士 每位 $150 (單人) 每位 $100 (二人同行)	
證書資格	全程出席，並於山藝教練評估下表現達標者可獲一級山藝證書， 學員需另行繳付證書申請費，費用為30元正	
報名	參加者需為16歲或以上人士，未成年者必需得到家長／監護人同意及簽署。	





查詢：2895 6502

報名表格可於 www.hkasthma.org.hk 下載

零敏店

會員專區 傳真：2711 0119 電郵：hkas@hkasthma.org.hk

••••••• 優惠訂購表



全自動電子血壓計

PAD專利心律不整偵測技術，能偵測過快、過慢等規則性 / 不規則性心律不整，單一按鍵簡易操作。

會員優惠 $475 原價 $678

數量：_____

金額：$_____



最高流速計 (成人 / 兒童)

成人平常在家，可使用最高流速計測試自己的肺活量，倘發現最高流速只達平日的 6成或以下，即顯示肺功能顯著減弱，應立即求診。

會員優惠 $187 原價 $220

數量：成人 _____ 兒童 _____

金額：$_____ $_____



儲霧器

在使用個別型號的噴霧劑時，病人有時會在「按藥」和「吸藥」的協調上遇到困難，儲霧器可協助你吸藥時，將藥物妥善地吸入氣管控制病情，在使用儲霧器時會聽到儲霧器活門的聲響，你只須按正常呼吸速度即可，有需要時亦可配合面罩使用。

會員優惠 $74 原價 $88

數量：_____

金額：$_____



面罩 (成人 / 兒童)

儲霧器專用

會員優惠 $74 原價 $88

數量：成人 _____ 兒童 _____

金額：$_____ $_____



霧化器 Beurer IH20

此機採用壓縮空氣技術，可快速霧化藥物。

配件：吸咀、成人面罩、兒童面罩、特長壓縮空氣輸氣管、過濾器（請諮詢醫生意見）

會員優惠 $559 原價 $698

數量：_____

金額：$_____



手提霧化器 Beurer IH30

採用超聲波霧化技術。

配件包括：充電電池、火牛插頭、成人及小童呼吸面罩、藥杯、延長輸氣管。機身輕巧，方便隨身攜帶使用。（請諮詢醫生意見）

會員優惠 $1,360 原價 $1,800

數量：_____

金額：$_____



霧化器 Medel Family

獨特的 soft touch外層手感，小巧精緻的外型及簡單的操作，適合一般家居使用。

配件包括：Medel jet Basic藥杯、口用噴霧套件、鼻用噴霧套件、成人及兒童用噴霧面罩、氣管、空氣濾網、袋子。適合季節性使用者。（請諮詢醫生意見）

會員優惠 $578 原價 $680

數量：_____

金額：$_____



霧化器 Medel Pro

與 Medel Family功能相若，適合持續性使用者。

（請諮詢醫生意見）

會員優惠 $1,105 原價 $1,300

數量：_____

金額：$_____

NEW



治療圖文手冊 (附DVD)

食物過敏 會員優惠 $55 原價 $65

數量：_____

鼻敏感 會員優惠 $58 原價 $68

數量：_____

濕疹 會員優惠 $62 原價 $72

數量：_____

金額：$_____

■ 為確保閣下取貨時本會有足夠存貨，敬請填寫預計取貨日期：_____

總金額：$_____

姓名 (先生 / 女士 / 小姐) _____

會員編號 (如適用) _____ 電話 _____

電郵 _____

簽署

填表日期：_____

閣下之個人資料只用於香港哮喘會整體推廣，若閣下不欲收到上述資訊，請來函通知本會。

查詢電話 2895 6502

取貨地址：香港九龍油麻地上海街402號地下（油麻地港鐵站 A1出口） 辦公時間：星期一至五 (上午 9:30 - 下午 5:30)
付款方式：請在提取貨物時以現金付款 (本會只收港幣) 星期六 (上午 9:30 - 下午 4:30)

香港哮喘會紀事 2011年 6月至 9月

教育培訓

- 成人哮喘護理課程 1/6, 8/6, 15/6, 22/6
- 兒童哮喘護理課程 6/8, 13/8, 20/8, 27/8
- 成人水療班 10/9, 17/9, 24/9
- 親子水療班 10/9, 17/9, 24/9







健康講座

- 浸信會愛群佐敦家庭支援中心「慢阻肺病講座」 18/6

健康攤位

- 青年商會「自強。齊覓。獻社群」 24-25/9





會員活動

- 中上環歷史導賞 4/6
- 參觀賽馬會雙魚河騎師學校 18/7
- 甜品班 24/7
- 會員分享會「哮喘發作怎麼辦」30/7
- 鳳園觀蝶 14/8







康體活動

- 親子足球訓練A班 9/7, 16/7, 23/7, 30/7
- 親子足球訓練B班 6/8, 13/8, 20/8, 27/8





義工活動

- 義工訓練 30/7, 6/8, 13/8, 20/8
- 義工會議 29/7, 27/8, 9/9





會議

- 特別會員大會 18/6
- 會員大會 16/9
- 執委會會議 8/6, 21/6, 22/7, 14/9
- 賣旗日檢討會議 8/7

鳴謝

擺放捐款箱機構

為推廣本會服務，我們一直在不同診所及機構擺放捐款箱以收集善款。
除感謝以下診所及機構騰出地方擺放捐款箱外，更感謝曾出力捐贈善款支持我們的朋友。

利知行醫生	李永健醫生	李國祥醫生	殷錦新醫生	梁宗存醫生	陳真光醫生	陸偉亮醫生	黃漢威醫生
趙　永醫生	盧柏參醫生	賴奇偉醫生	譚一翔醫生	蘇淳養醫生	梁智宏醫生	天福大藥房	尚健醫療器材公司
健匯中西藥房	莊生中西藥房	鴻運大藥房有限公司	味之饅日本餐廳	Wilson Parking Ltd.			



歡迎各零售店及醫務診所　同為哮喘病人出一分力

若有興趣放置本會捐款箱人士
請致電 2895 6512 與陳小姐聯絡

香港哮喘會
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

☐ 新會員 ☐ 續會 會員編號：_____

會員申請表格

個人資料

中文姓名 ：_____ 性別 ： ☐ 男 ☐ 女

英文姓氏 ：_____ 名：_____ 出生日期：_____ (月) _____ (年)

公司名稱 ：_____ (供機構會員填寫)

聯絡地址 ：_____

電話號碼 ：(住宅) _____ (手提電話)_____ 傳真號碼：_____

電郵地址 ：_____ 是否綜援人士：☐ 是 (有效日期：_____)

教育程度 ：☐ 小學或以下 ☐ 中學 ☐ 證書/文憑 ☐ 大學 ☐ 碩士或以上

工作狀況 ：☐ 在職 ☐ 主婦 ☐ 學生 ☐ 退休 ☐ 待業 ☐ 其他：_____

會員類別

基本會籍 (兩年會籍 HK$80，60歲或以上長者 HK$40)

☐ 病友 所患病類：☐ 哮喘 ☐ 敏感症 (請註明)_____

☐ 病友家屬 患者姓名：_____ 患者年齡：_____ 關係：_____ 患者所患病類：☐ 哮喘 ☐ 敏感症 (請註明) _____

☐ 公眾人士

機構會籍

☐ 鑽石會籍 (贊助捐款 HK$100,000) ☐ 金會籍 (贊助捐款 HK$50,000)

☐ 銀會籍 (贊助捐款 HK$30,000) ☐ 銅會籍 (贊助捐款 HK$10,000)

☐ 專業會籍 (每年會費 HK$500) (專業會員只為醫護服務人士而設)

其他

願意加入本會義工行列：☐ 願意 ☐ 不願意 收取本會會訊之途徑：☐ 郵寄 ☐ 電郵

希望參加之活動類型：(可選多項)

☐ 朋輩分享會 ☐ 健康講座 ☐ 旅行 ☐ 節日聚會 ☐ 生日聚會 ☐ 其他：_____

個人資料收集聲明：
申請人於填寫會員申請表時所提供的個人資料，本會將用作處理會員事務（包括統計、聯絡及活動推廣）。除本會授權職員外，其他人士均不得查閱你的個人資料。根據個人資料（私隱）條例，申請人有權查詢及更改其個人資料。申請人如須查詢或更改其個人資料，請致函本會。

會員須知及繳費方法：
此表格適用於申請成為香港哮喘會會員。會員證有效期為2年，綜援人士可憑「醫療費用豁免證明書」豁免年費。請填妥此表格，連同劃線支票抬頭寫「香港哮喘會有限公司」、或將款項存入本會恒生銀行戶口 262-280886-001，並連同入數紙，寄回香港九龍油麻地上海街402號地下香港哮喘會。

申請人簽署：_____ 日期：_____

未滿16歲的申請人，須由家長或監護人簽署

家長/監護人姓名：_____ 簽署：_____

與申請者之關係：_____ 電話：_____

捐款表格

☐ 我願意捐款 Yes, I am willing to give a one-off donation of :

☐ HK$2,000 ☐ HK$1,000 ☐ HK$500 ☐ HK$300 ☐ HK$_____

捐款方法 Donation Methods

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「香港哮喘會有限公司」) 支票號碼：_____

Crossed cheque (No. _____) payable to " The Hong Kong Asthma Society Limited".

☐ 直接存入「香港哮喘會有限公司」恆生銀行帳戶 262-280-886-001 (請連同存款收據寄回)

Banked in HKAS' s account at Heng Seng Bank 262-280-886-001 (Bank-in slip / ATM slip enclosed)

捐款港幣 $100 或以上，可憑收據申請減稅 Donation of HK$100 or above are tax deductible with a receipt

☐ 請寄回收據 Please send me a receipt

捐款人姓名 Name of Donor：(先生 Mr./ 女士 Ms.) _____

電話 Tel：_____ 傳真 Fax：_____ 電郵 E-mail：_____

地址 Address：_____

稅局編號 Inland Revenue Department Code： 91/ 3084